

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa nifas adalah periode transisi yang berharga dalam kehidupan seorang wanita, dengan potensi risiko terhadap kesehatan seksualnya. Misalnya, kelelahan, nyeri perineum, dan masalah seksual dilaporkan oleh 94% wanita dalam enam bulan pertama setelah melahirkan (Sayyadi dkk. 2019). Masalah seksual wanita pasca melahirkan berhubungan dengan tidak adanya orgasme, vagina kering, ketidakpuasan seksual, dan penurunan frekuensi aktivitas seksual (Hajimirzaie dkk. 2021). Masa nifas membawa banyak perubahan dalam kehidupan seorang wanita.

Berdasarkan data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (2022) menunjukkan bahwa di Indonesia setahun diperkirakan ada sekitar 4,8 juta ibu melahirkan (Bardono 2022). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2022) menyatakan bahwa hingga saat ini, diperkirakan 73 juta ibu telah melahirkan lebih dari 4 juta bayi yang sehat dan selamat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2021). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2019), dilaporkan persentase total ibu yang pernah melahirkan sebanyak 5.362 dengan hasil rata-rata Kabupaten Bogor sebesar 89,9% dengan jenis persalinan di fasilitas kesehatan (Kesehatan 2019).

Berdasarkan data urgensi diatas, wanita postpartum akan mengalami perubahan terkait dengan proses melahirkan. Perubahan tersebut disertai dengan ketidaknyamanan fisik dan psikis. Ketidaknyamanan fisik dan psikis merupakan faktor yang mempengaruhi keharmonisan hubungan pada pasangan (Yahya Irwanto 2019). Ketidaknyamanan fisik termasuk kelelahan, kurangnya kekuatan fisik, ketidaknyamanan terhadap pembengkakan payudara, pembersihan vagina, dan nyeri perineum. Ketidaknyamanan psikologis termasuk ketakutan akan rasa sakit, perasaan perawatan yang tidak proporsional untuk bayi, gangguan penampilan, dan kasih sayang yang terkuras seiring dengan kelanjutan tentang hubungan seksual. Perubahan ini dapat mempengaruhi kebutuhan seksual wanita dan pasangannya (Djannah & Susanti 2022).

Fungsi seksual seorang wanita memainkan peran penting dalam keharmonisan rumah tangga dan merupakan bagian penting dari kehidupannya. Pada masa nifas perilaku seksual seorang wanita berubah dan dipengaruhi oleh banyak hal, termasuk masa nifas (Ratnaningsih 2019). Persalinan sering menyebabkan lemahnya dasar panggul dan melemahnya kemampuan orgasme yang dapat memengaruhi kemampuan seksual wanita (Katou dkk. 2022).

Telah dilaporkan bahwa gangguan fungsi seksual terjadi antara 5 dan 35% waktu setelah persalinan sesar dan 40 hingga 80% waktu setelah persalinan pervaginam. Disfungsi seksual sebanyak 80% wanita yang melahirkan melalui fungsi seksual yang paling umum melahirkan vagina.(Asmara & Oktavia 2019).Tingkat disfungsi seksual berkisar antara 41% sampai 83% setelah dua sampai tiga bulan pascapersalinan, menjadi 7,8% sampai 64% setelah enam bulan pasca persalinan (Rodaki dkk. 2022). Tingkat disfungsi seksual setelah persalinan secara operasi caesar 5–35% dan persalinan pervaginam 40-80% (Asmara 2022).

Disfungsi seksual wanita didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk merasakan orgasme saat berhubungan, selain itu dapat menyebabkan kerusakan psikologis seperti kecemasan, depresi pasca melahirkan, dsb (Mosca dkk. 2022). Setelah melahirkan kurang tidur, kelelahan, dan hilangnya kekuatan otot panggul merupakan beberapa faktor yang terjadi pada masa nifas (Ratnaningsih 2019). Disfungsi otot dasar panggul biasanya menjadi penyebab disfungsi seksual pada wanita postpartum.

Wanita yang telah melahirkan berkali-kali lebih mungkin menderita gangguan otot panggul. Persalinan per vaginam telah terbukti menjadi faktor risiko melemahnya kekuatan otot dasar panggul (Monteiro dkk. 2021). Hampir 90% kelahiran sering dilakukan episiotomi. Banyak cara yang ditempuh untuk meredakan nyeri perineum pasca persalinan, seperti terapi farmakologi dengan analgesik, maupun terapi non farmakologi seperti senam (Karo Karo dkk. 2022). Latihan kegel, atau latihan untuk dasar panggul, adalah salah satu pilihannya.

Latihan senam kegel atau pelvic floor exercise direkomendasikan untuk wanita pasca melahirkan karena mengurangi kejadian disfungsi dasar panggul dalam 6-12 bulan postpartum (Romeikienė & Bartkevičienė 2021). American Urological Association menilai latihan otot dasar panggul sebagai pilihan latihan

yang paling terjangkau untuk wanita dan merekomendasikannya sebagai pengobatan lini pertama untuk disfungsi dasar panggul. Pada tahun 2020, *Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada* (SOGC) merekomendasikan bahwa untuk hasil terbaik, latihan otot dasar panggul harus dilakukan di bawah pengawasan selama minimal 1 bulan (Zhu dkk. 2022).

Latihan otot dasar panggul dapat dilakukan dengan berbagai posisi tubuh, antara lain berdiri, duduk, atau berbaring, dengan tetap menjaga keadaan nyaman dan rileks. Latihan dilakukan dari 12 hingga 15 sesi dan 2 hingga 3 kali per hari, setiap sesi dari 15 hingga 30 menit (Yusita dkk. 2020). Latihan otot dasar panggul didefinisikan sebagai latihan untuk otot panggul yang bertujuan untuk melawan penurunan organ panggul dan pemulihan fungsi anatomi, meningkatkan kualitas seksual dan menjaga keseimbangan otot perut (Pramanik & Rahayu 2020).

Menurut dr. Brian Sri Prahastuti, Ahli Utama di Kantor Staf Kepresidenan, program pemerintah yang ditujukan untuk mendukung ibu nifas sudah mencapai progres 35,78% dari target 40% per Juni 2022. Namun capaian kumulatifnya hanya sebesar 14,31% dari total target tahunan (artikel ksp.go.id). Menurut data Dinas Kesehatan Jawa Barat (2021), total angka Keluarga Berencana pasca persalinan adalah 2.700 dengan rata-rata hasil di Kabupaten Bogor 97,59% diantaranya menggunakan alat kontrasepsi seperti 3,2% kondom, 60,2% kontrasepsi suntik, 30% kontrasepsi oral, dan 4,19% transplantasi implant (Prahastuti 2022).

Dampak dari Perubahan yang berpotensi menghambat pertumbuhan individu akan terjadi disfungsi seksual termasuk masalah psikologis seperti ketidakharmonisan dalam pasangan, masalah fisik serta unsur sosial dan budaya yang memengaruhi kualitas hidup, seperti berkurangnya harga diri, persepsi tidak mampu memenuhi kebutuhan pasangan, kesejahteraan seksual, dan kesehatan mental. Disfungsi seksual dapat disebabkan oleh psikogenik, seperti kecemasan dan depresiseperti yang diketahui bahwa seksual merupakan kebutuhan bagi banyak individu untuk menurunkan stress dan emosional, juga memiliki efek negatif pada kehidupan seksual seperti melakukan masturbasi diantara kedua pasangan, stress, cemas, hingga perceraian (Nugroho 2021).

Berdasarkan data urgensi diatas menunjukkan bahwa angka disfungsi seksual wanita postpartum dalam 3 bulan pertama postpartum adalah 70,6%, selanjutnya mengalami penurunan menjadi 55,6% dari 4 hingga 6 bulan, serta mengalami penurunan kembali menjadi 34,2% dalam 6 bulan atau lebih setelah lahir (Roni Subrata 2019a). Penelitian telah menunjukkan bahwa 89% wanita menjadi aktif secara seksual dalam waktu 6 bulan setelah melahirkan (Szöllösi dkk. 2022). Tingkat disfungsi seksual sejajar dari 41% menjadi 83% setelah 2-3 bulan pasca persalinan dan 64% setelah 6 bulan pasca persalinan, turundari tingkat sebelum kehamilan sebesar 38% (Gutzeit dkk. 2020). Oleh karena itu, senam dasar panggul dianjurkan bagi ibu nifas untuk menjaga kekuatan otot dasar panggul.

Beberapa penelitian telah mengindikasikan bahwasanya otot dasar panggul yang kuat dapat dikaitkan dengan kemampuan yang lebih besar untuk orgasme, keinginan, dan pelumasan vagina (Hajimirzaie dkk. 2021). Latihan dasar panggul (*Pelvic Floor Muscle Exercise*) pasca persalinan dapat membentuk otot yang kuat dan terkontrol dengan baik (Sobhgol dkk. 2019). Penelitian tersebut telah menunjukkan bahwa latihan dasar panggul dapat meningkatkan hasrat seksualitas dan orgasme pada wanita dengan masalah orgasme lemah yang disebabkan oleh tonus otot panggul yang lemah (Karaahmet dkk. 2022).

Penelitian sebelumnya oleh Sobhgol et al., (2019) menunjukkan bahwa intervensi latihan otot dasar panggul terhadap fungsi seksual pada ibu postpartum spontan dapat meningkatkan hasrat seksual kepada pasangan. Hal ini dibuktikan FSFI (*Female Sexual Function Index*) dengan nilai skor total 28,9 dalam intervensi kelompok setelah PFME dan 26,6 pada kelompok control (Sobhgol dkk. 2019). Penelitian lain tentang latihan otot dasar panggul yang dilakukan oleh Karaahmet, A. Y. et al. (2022) mengindikasikan bahwasanya latihan otot dasar panggul (*pelvic floor muscle exercise*) dapat meningkatkan hasrat seksual dan kapasitas orgasme pada wanita dengan masalah orgasme lemah yang disebabkan oleh tonus otot panggul yang buruk. Hal ini dibuktikan dengan temuan yang mengindikasikan bahwasanya ada korelasi yang signifikan antara pelvic floor muscle exercise dan pelvic muscle strength yang melibatkan total 82 peserta (41 menerima pelvic floor muscle exercise). Kemudian setelah di evaluasi status seksual pelvic floor muscle exercise pada periode postpartum, rata rata Seksual Function pada kelompok pelvic

floor muscle exercise dan kontrol adalah 1,19. Studi ini mengungkapkan bahwa pelvic floor muscle exercise dapat meningkatkan Seksual Function pada periode postpartum (Karahmet dkk. 2022).

Berdasarkan fenomena yang ditemukan yaitu fungsi seksual ibu postpartum ini rata-rata dalam penelitian yang sudah ada jarang membahas mengenai fungsi seksual karena dianggap sebagai hal yang Tabu bisa berupa ucapan atau tindakan (sesuatu yang dilarang atau tidak diperbolehkan) sehingga peneliti tertarik untuk meneliti masa nifas pada ibu postpartum membawa banyak perubahan dalam kehidupan seorang wanita, wanita postpartum akan mengalami perubahan yakni ketidaknyamanan fisik dan psikis. Perubahan ini dapat mempengaruhi kebutuhan seksual wanita dan pasangannya. Maka dari itu, persalinan sering menyebabkan lemahnya dasar panggul dan melemahnya kemampuan orgasme yang dapat memengaruhi kemampuan seksual wanita. Banyak cara yang ditempuh untuk meredakan nyeri perineum pasca persalinan, seperti terapi farmakologi dengan analgesik, maupun terapi non farmakologi seperti senam. Latihan kegel, atau latihan untuk dasar panggul, adalah salah satu pilihannya. Latihan senam kegel atau pelvic floor exercise direkomendasikan untuk wanita pasca melahirkan karena mengurangi kejadian disfungsi dasar panggul dalam 6-12 bulan postpartum.

I.2 Rumusan Masalah

Wanita postpartum akan mengalami perubahan terkait dengan proses melahirkan. Latihan otot dasar panggul direkomendasikan untuk wanita postpartum karena mengurangi kejadian disfungsi dasar panggul selama 6-12 bulan setelah melahirkan. Memiliki kekuatan otot dasar panggul yang kuat penting untuk memuaskan gairah seksual dan orgasme. Untuk efektivitas maksimum latihan otot dasar panggul harus dilakukan di bawah pengawasan selama minimal 1 bulan. Berdasarkan rumusan masalah di atas dapat diketahui bahwa otot dasar panggul setelah melahirkan itu sangat mempengaruhi terhadap fungsi seksual pasangan, sehingga peneliti tertarik untuk menelaah perihal “Pengaruh Latihan Otot Dasar Panggul Terhadap Fungsi Seksual Pada Ibu Postpartum Spontan”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah melatih otot dasar panggul meningkatkan fungsi seksual pada ibu yang melahirkan secara alami.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kualitas responden: usia, paritas dan jenis persalinan pada ibu nifas.
- b. Mengidentifikasi Fungsi Seksual pada ibu postpartum sebelum pemberian Latihan Otot Dasar Panggul.
- c. Mengidentifikasi Fungsi Seksual pada ibu postpartum setelah pemberian Latihan Otot Dasar Panggul.
- d. Menganalisa Pengaruh Latihan Otot Dasar Panggul Terhadap Fungsi Seksual Pada Ibu Postpartum Spontan.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan, meningkatkan pemahaman dan edukasi institusi, khususnya mahasiswa kesehatan, mengenai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi disfungsi seksual pada ibu nifas. Selain itu, para peneliti berharap agar penelitian ini berfungsi sebagai paradigma untuk upaya penelitian di masa depan, dengan tujuan meningkatkan fungsi seksual di kalangan ibu postpartum dan memenuhi kebutuhan fisik dan psikologisnya.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Masyarakat, Peneliti berharap informasi dan ilmu yang didapatkan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh masyarakat khususnya ibu nifas, mengenai Pengaruh Latihan Otot Dasar Panggul Terhadap Fungsi Seksual Pada Ibu Postpartum Spontan..
- b. Bagi perawat, diharapkan temuan penelitian ini dapat menjadi model bagi penyedia layanan kesehatan, khususnya perawat, dalam mengembangkan

perawatan non farmakologis untuk masalah fungsi seksual wanita pasca melahirkan.

- c. Untuk Lokasi Penelitian Diharapkan hasil penelitian ini dapat dipergunakan untuk mengembangkan program kegiatan di lokasi penelitian mengenai latihan otot dasar panggul dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya disfungsi seksual pada ibu postpartum khususnya postpartum spontan yang mengalami penurunan fungsi seksual dengan pasangan..